



Children's Feeding Guide

Age 1 to 5



FOOD GROUP	AMOUNT PER DAY	TYPICAL SERVING SIZES	EXAMPLES
MILK	At least 2 cups (16 oz.) of milk	These foods equal 1/2 cup (4 oz.) of milk: 3/4 oz. cheese (the size of an adult's thumb) 1/2 cup yogurt, pudding or ice milk 1 cup cottage cheese	Milk, yogurt, natural cheese & cottage cheese Milk-based soups, puddings, ice milk & frozen yogurt <u>Nutrition bonus:</u> Serve whole milk to 1 - year olds. Change to low fat or nonfat milk products after age 2.
FRUIT	1 - 1 1/2 cups	Raw: 1/2 to 1 small piece Canned: 1/4 to 1/2 cup 100% juice: 4 to 6 oz. Dried fruit: 1 to 2 Tbsp	Oranges, grapefruit, citrus juices, melons & berries (1 serving/day) Apples, bananas, pears, plums, grapes, pineapple, peaches, apricots, applesauce, 100% juice, raisins & other dried fruits <u>Nutrition bonus:</u> Serve 100% fruit juice but limit to 1 serving/day.
VEGETABLE	1 - 1 1/2 cups	Cooked or chopped raw: 1/4 to 1/2 cup Leafy greens: 1/4 to 1 cup	Broccoli, spinach, greens, carrots, sweet potatoes & winter squash (1 serving/day) Green beans, lettuce, tomatoes, potatoes, peas, corn, navy beans, kidney beans, black beans, split peas & other dried beans <u>Nutrition bonus:</u> Offer a variety of colors of fruits and vegetables for more fiber, vitamins and minerals.
GRAIN	3 - 5 oz.	These foods equal 1 oz: 1 slice of bread 1 cup of ready to eat cereal 1/2 cup cooked rice, pasta or cereal	Whole grain breads, cereals & crackers (i.e., whole wheat, oatmeal, rye, graham, bran) Popcorn, noodles and other pasta, rice, tortillas, bagels, English muffins, other breads, cereals & crackers <u>Nutrition bonus:</u> Offer whole grain foods for more fiber, vitamins and minerals. Look for the word, whole, in the first couple of ingredients.
MEAT	2 - 4 oz. each day	1 to 2 oz. (about the size of your child's palm) These foods equal 1 oz. of meat: 1/2 cup cooked dry beans or peas 1 egg 2 Tbsp. peanut butter 1/2 cup tofu 1/4 cup canned tuna or salmon	Lean beef and pork, chicken & turkey Fish including canned tuna & salmon (limit canned tuna to 6 oz./week) Navy beans, kidney beans, black beans, split peas & other dry beans Eggs, peanut butter, nuts & seeds <u>Tip:</u> Wait until your child is 2 years or older to offer peanut butter. Peanut butter sticks in the mouth and is hard to swallow so do not let your child eat peanut butter from a spoon. Spread it thinly on bread, crackers or toast.

Remember:

- Some children will eat more and some will eat less than the amounts listed.
- Serve water between meals to quench your child's thirst.
- Young children need small frequent meals and snacks. Offer snacks at least 2 hours before a meal so that your child is hungry at meal time.
- Young children are at risk for choking on food until about age 4 when they can chew and swallow better. Serve foods that are easy for your child to chew and swallow. Cut foods into small pieces and remove seeds, skin and small bones. Cut round foods like hot dogs, carrots and string cheese into short strips and chop whole grapes and berries into four pieces. Wait until closer to age 4 to serve risky foods like popcorn, pretzels, nuts, seeds, dried fruit and round or hard candy.



Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program
2008



Niños Guía de Alimentación

1 a 5 años de edad



GRUPO ALIMENTICIO	CANTIDAD POR DÍA	TAMAÑOS DE PORCIÓN TÍPICOS	EJEMPLOS
PRODUCTOS LÁCTEOS	Por lo menos 2 tazas (16 oz.) de leche	<u>Estos alimentos igualan a 1/2 taza (4 oz.) de leche:</u> 3/4 oz. queso (el tamaño del pulgar de un adulto) 1/2 taza yogurt, pudín o helado bajo en calorías 1 taza queso cottage	Leche, yogurt, queso natural & queso cottage Sopas basadas en leche, pudines, helado bajo en calorías & yogurt congelado <u>Beneficio nutricional:</u> Sirva leche entera a niños de 1 año. Cambie a productos lácteos bajos en grasa o sin grasa después de la edad de 2 años.
FRUTA	1 - 1 1/2 tazas	Cruda: 1/2 a 1 fruta chica Enlatada: 1/4 a 1/2 taza 100% jugo: 4 a 6 onzas Fruta desecada: 1 a 2 cucharadas	Naranjas, toronjas, jugos cítricos, melones & moras (1 porción cada día) Manzanas, plátanos, peras, ciruelos, uvas, piña, duraznos, chabacanos, puré de manzana, jugo 100%, pasas & otras frutas desecadas <u>Beneficio nutricional:</u> Sirva jugo de fruta 100% pero limite a 1 porción cada día.
VERDURAS	1 - 1 1/2 tazas	Cocidas o picadas crudas: 1/4 a 1/2 taza Hojas verdes: 1/4 a 1 taza	Brócoli, espinacas, hojas verdes, zanahorias, camote & calabaza de castilla (1 porción cada día) Ejotes, lechuga, jitomates, papas, chícharos, elote, alubias chicas, frijoles grandes (kidney), frijoles negros, chícharos secos & otros frijoles secos <u>Beneficio nutricional:</u> Ofrezca una variedad de colores de frutas y verduras para obtener más fibra, vitaminas y minerales.
GRANOS	3 - 5 onzas	<u>Estos alimentos son equivalentes a 1 onza:</u> 1 rebanada de pan 1 taza de cereal de caja (listo para comerse) 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido	Panes, cereales & galletas de grano entero (i.e., trigo integral, avena, centeno, de canela, salvado) Palomitas, tallarines y otra pasta, arroz, tortillas, bagels, panecillo inglés, otros panes, cereales & galletas <u>Beneficio nutricional:</u> Ofrezca alimentos de grano entero para más fibra, vitaminas y minerales. Busque la palabra, entero, al principio en la lista de ingrediente.
CARNES	2 - 4 oz/día	1 a 2 oz. (casi el tamaño de la palma de su hijo) <u>Estos alimentos igualan 1 oz. de carne:</u> 1/2 taza frijoles secos cocidos o chícharos 1 huevo 2 cucharadas de crema de cacahuate 1/2 taza de tofu 1/4 taza de atún enlatado o salmón	Carne de res y carne puerco magra, pollo & pavo Pescado incluyendo atún enlatado & salmón (límite el atún enlatado a 6 oz./semana) Alubias chicas, frijoles grandes (kidney), frijoles negros, chícharos secos & otros frijoles secos Huevos, crema de cacahuate, nueces & semillas <u>Consejo:</u> Espere hasta que su hijo tenga 2 años o más para ofrecer crema de cacahuate. La crema de cacahuate se pega a la boca y es difícil de pasar así que no deje que su hijo coma la crema de cacahuate de una cuchara. Hay que untarla moderadamente en pan, galletas o pan tostado.

Recuerde:

- Algunos niños comerán más y algunos comerán menos que las cantidades mencionadas.
- Sirva agua entre comidas para aplacar la sed de su hijo(a).
- Niños pequeños necesitan comidas y bocadillos chicos y frecuentes. Ofrezca bocadillos por lo menos 2 horas antes de una comida para que los niños tengan hambre a la hora de la comida.
- Los niños corren el riesgo de atragantarse en los alimentos hasta la edad de 4 años cuando pueden masticar y pasar la comida mejor. Sirva alimentos que su hijo(a) puede masticar y pasar fácilmente. Corte los alimentos en pedazos chicos y quite las semillas, la cáscara y huesitos. Corte los alimentos redondos como las salchichas, zanahorias y las tiras de queso en trocitos y corte las uvas y moras enteras en cuatro pedazos. Espere hasta casi los 4 años de edad para servir alimentos riesgosos como las palomitas, pretzels, nueces, semillas, fruta desecada y dulces redondos y duros.



Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program
2008